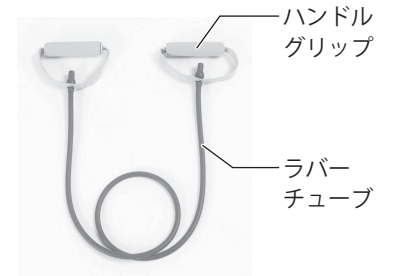
品名 **エクササイズチューブ（ソフト/ミディアム/ハード）**

品番 **WBN113 / 114 / 115**

# 取扱説明書

この度は、本製品をお買上げいただきまして誠にありがとうございました。
本製品をご使用になる前には取扱説明書をよくお読みいただき、記載内容にしたがって正しくお使いください。
●改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

【製品仕様】

品　　名：エクササイズチューブ（ソフト／ミディアム／ハード）
品　　番：ＷＢＮ１１３／ＷＢＮ１１４／ＷＢＮ１１５
サ イ ズ：Ｗ１２５×Ｄ２８×Ｌ１，７３０mm
質量（重量）：ＷＢＮ１１３：約１４７ｇ／ＷＢＮ１１４：約１７７ｇ／ＷＢＮ１１５：約２０４ｇ
チューブ長さ：１４５ｃｍ
伸 長 制 限：全体長さ３，２００mm以内
主 な 材 質：ＰＶＣ（ポリ塩化ビニル）、ＮＢＲ（ニトリルブタジエンゴム）、ＴＰＲ（熱可塑性ゴム）
強　　度：ＷＢＮ１１３：約３．０ｋｇ／ＷＢＮ１１４：約３．５ｋｇ／ＷＢＮ１１５：約４．０ｋｇ
※１ｍ伸ばした時の強度
生 産 国：台湾

## ⚠ 警告・注意　安全のため必ずお守りください。

絵表示の意味
⃠ 絶対におこなわないでください。
❗ 必ず指示に従い、おこなってください。

### 使用前の警告・注意

- ❗ 本製品は一般家庭用のフィットネス器具です。運動以外の目的ではご使用にならないでください。
- ⃠ 火気の近くでご使用にならないでください。
- ❗ 本製品は必ず屋内で使用してください。屋外や倉庫、ベランダや軒下などのチリやホコリ、砂などの多い場所では使用しないでください。傷みや破損の原因になります。
- ❗ 本製品は１人用です。同時に２人以上で引っ張ったりしないでください。事故の原因になります。
- ❗ 本製品の使用は健康な方を対象としております。医師が使用を不適当と認めた方は本製品を使用しないでください。
- ❗ 次に該当する方は必ず医師にご相談の上、ご使用ください。
  - ● 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
  - ● 知覚障害のある方
  - ● 皮膚疾患のある方
  - ● 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
  - ● 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
  - ● 骨粗しょう症など骨に異常のある方
  - ● 心臓に障害のある方
  - ● ペースメーカーなどの体内植込型医用電気機器を使用している方
  - ● 呼吸器障害をお持ちの方
  - ● 高血圧症の方
  - ● 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）などの急性症状のある方
  - ● 悪性の腫瘍のある方
  - ● リウマチ症、痛風、変形性関節炎などの方
  - ● 過去の事故や疾病などにより背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
  - ● 腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症など）のある方
  - ● 脚、腰、首、手にしびれのある方
  - ● 静脈りゅうなどの重度の血行障害や血栓症などのある方
  - ● リハビリテーション目的で使用される方
  - ● 上記以外に身体に異常を感じているとき
- ❗ ご使用前には各部品が全て揃っていることを必ずご確認ください。もし部品外れなど、揃っていない場合は決してご使用にならないでください。
- ❗ ご使用前には必ず、ラバーチューブ・ハンドルグリップ部に亀裂、破損などがないか、ラバーチューブがしっかり固定されているかご確認ください。特に、ラバーチューブはご使用を重ねると消耗していきますので、傷んでいる場合にはご使用を中止してください。
- ⃠ 先端のとがったものや鋭利な刃物などには近づけないでください。破損することがあり危険です。
- ❗ 足や柱などに固定してご使用する場合、身体に強く当たりケガをする場合がございますので、しっかりと固定されているか必ずご確認ください。
- ❗ ご使用の際には、周りの人に十分注意してください。万一、切れた時には大変危険です。また、ラバーチューブを伸ばした状態では、決して離さないでください。
- ❗ ご使用前には十分な準備運動を行い、体をほぐしてください。また、運動後も同様に体をほぐしてください。直接トレーニングされますと筋肉などを傷める原因になります。
- ❗ 手・指などを挟まないように十分ご注意ください。
- ❗ 本製品をご自分で改造もしくは付加および部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こすおそれがありますので絶対にしないでください。

## ⚠ 警告・注意　安全のため必ずお守りください。

### 使用中の警告・注意

- 安全のためピンやボールペン、装飾品などをポケットに入れたり、身に付けたままでの運動は絶対にしないでください。
- 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。
- 下記のような症状が出たときは、運動を中止してください。（めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靭帯の痛み、骨折、その他心身の異常）
- 健康のため、食直後は運動を避けてください。また、飲食や喫煙をしながらや飲酒後の運動は行わないでください。
- 保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。
- 伸長制限以上にラバーチューブを引っ張らないでください。ご使用中に破損するおそれがあり大変危険です。
- 本製品を足に掛ける際は、しっかり固定してご使用ください。外れますと身体に強く当たりケガの原因にもなりますので、くれぐれもご注意ください。
- ご使用中はハンドルグリップをしっかり握ってください。

### お手入れ・保管についての警告・注意

- 本製品は、樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはお避けください。
- 保管場所は、特に小さなお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。また、直射日光が当たる場所や屋外、高温・多湿な場所には保管しないでください。また、保管の際は、ラバーチューブが折れ曲がらないようにしてください。亀裂が発生し事故の原因になります。
- 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、お手数でも弊社カスタマーサービス課までご相談ください。
- 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、ご使用ください。また、長期間使用されていない場合でも、部品の劣化及びサビの発生などが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、異常がないことを確かめてからご使用ください。
- 本製品を長期にわたりご使用いただくために、ご使用になる前にはその都度、亀裂、破損などが無いことをご確認ください。
- 環境保護のため、廃棄する場合は各自治体の取り決めに従ってください。

### ⚠ 使用上の注意点　運動を行う際は、以下の点にご注意ください。

1．トレーニング中は呼吸を止めず、ラバーチューブを引く時に息を吐き、戻すときに息を吸いましょう。
2．ラバーチューブは伸びるほど負荷（抵抗）が強くなります。急に力を抜くとケガの原因になります。抵抗を感じながら、ゆっくり元の位置に戻してください。また運動を行うときは、背すじを伸ばした正しい姿勢で行いましょう。
3．体力には個人差があります。運動強度（負荷）は、ラバーチューブを腕に巻き付けるなどして調節してください。
4．運動中は使用している筋肉を意識してください。
5．無理をせず、自分にあった反復回数で行いましょう。
6．始める前にウォーミングアップ、終わったらクールダウンを必ず行ってください。
7．運動前にラバーチューブにひびや切れかかっている場所がないかご確認ください。

## 仕様

### ■仕様

| 品名 | ｴｸｻｻｲｽﾞ ﾁｭｰﾌﾞ ｿﾌﾄ | ｴｸｻｻｲｽﾞ ﾁｭｰﾌﾞ ﾐﾃﾞｨｱﾑ | ｴｸｻｻｲｽﾞ ﾁｭｰﾌﾞ ﾊｰﾄﾞ |
|---|---|---|---|
| 品番 | ＷＢＮ１１３ | ＷＢＮ１１４ | ＷＢＮ１１５ |
| サイズ | W125×D28×L1,730mm | W125×D28×L1,730mm | W125×D28×L1,730mm |
| 質量（重量） | 約１４７ｇ | 約１７７ｇ | 約２０４ｇ |
| チューブ長さ | １４５ｃｍ | | |
| 伸長制限（全体長さ） | ３，２００mm以内 | | |
| 主な材質 | ＰＶＣ（ポリ塩化ビニル）、ＮＢＲ（ニトリルブタジエンゴム）、ＴＰＲ（熱可塑性ゴム） | | |
| 強度（1ｍ伸ばした時の強度） | 約３．０ｋｇ | 約３．５ｋｇ | 約４．０ｋｇ |
| 生産国 | 台湾 | | |

WBN113：この商品の WEBページはこちら

WBN114：この商品の WEBページはこちら

WBN115：この商品の WEBページはこちら

アルインコ株式会社
フィットネス事業部 カスタマーサービス課
フリーダイヤル 0120−30−4515
（AM10:00〜PM4:00　但しPM12:00〜1:00及び土･日･祝祭日を除く）

左記以外受付
ＦＡＸ：072-678-6410
E-mail：fcs-syuuri@alinco.co.jp
ＦＡＸ又はメールでのお問い合わせの場合、回答に時間を要する場合がございます。予めご了承ください。



## 運動方法

チューブを使って安全に効果的にシェイプアップしましょう。
全身の筋力アップやシェイプアップ、
柔軟性の向上に最適です。

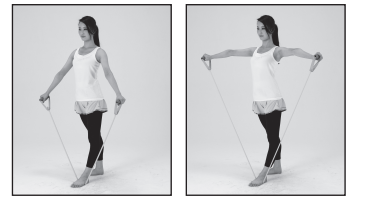
本マニュアル掲載のエクササイズは、健康な方のための一般的なものです。疾患やケガ後の筋力回復のためのリハビリにご使用される方は、使用前に必ず医師の相談を受けてください。また、エクササイズ中に気分が悪くなったり、身体に異常を感じた場合、直ちに使用を中止してください。

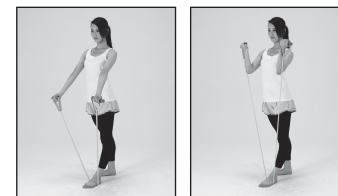
### 基本エクササイズ　運動中は呼吸を止めず、力を入れるときに息を吐き、戻すときに息を吸いましょう。

#### ●背中上部のエクササイズ

①チューブを両足で押さえ、親指同士が触れるぐらい両手を合わせて、グリップを握ります。
②息を吐きながら、チューブをあごの辺りまで引っ張り、ゆっくり元に戻します。
③体を傾けず、肘が肩より高く上がるようにします。

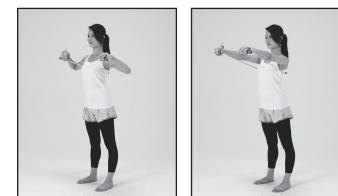
#### ●肩のエクササイズ

①チューブを片足で押え、背筋を伸ばし両手を体の下に自然に伸ばします。
②息を吐きながら、肘を少し緩め、両腕を床と平行になるまで真横に引き上げ、ゆっくり元に戻します。
③肘を少し緩め、しっかり背筋を伸ばして行いましょう。

#### ●二の腕（前側）のエクササイズ

①チューブを片足で押え、背筋を伸ばし手の甲を下にして、脇を締め肘を体側につけます。
②息を吐きながら、上腕を曲げていき、ゆっくり元に戻します。
③上腕を曲げる際は、肘が動かないようにしてください。

#### ●二の腕（裏側）のエクササイズ

①チューブを足で押さえ、上体を前傾させ、肘を90度に曲げた状態で脇を締めます。
②息を吐きながら、小指側から前腕を後方に伸ばし、ゆっくり元に戻します。その際、肘は動かないようにようにしてください。
③体を前に倒すときは、背中を丸めないようにしましょう。

#### ●胸のエクササイズ

①背中にチューブをまわし、肩と肘が床に平行になるように両手を広げます。その際、チューブがピンと張った状態に調節します。
②息を吐きながら、チューブを前方へ引っ張りながら、両手を伸ばし、ゆっくり元に戻します。
③腕を伸ばす際は、肘を最後まで伸ばしきらないでください。

#### ●ウエストのエクササイズ

①チューブを両足で押さえ、背筋を伸ばし、両手を体の下に自然に伸ばします。
②息を吐きながら、上体を真横に倒し、ゆっくり元に戻します。反対側にも同様に倒します。
③上体を倒すときは、カラダを倒している方のわき腹の筋肉を意識してください。

#### ●腰とおしりのエクササイズ

①グリップを握り、四つん這いになり、片足にだけ足の裏にチューブを引っ掛けます。
②息を吐きながら、バランスを取り、その足を後方に伸ばし、ゆっくり元に戻します。それを左右行います。
③足を伸ばす際は、体が一直線になるようにしましょう。

#### ●背中のエクササイズ

①両手で握ったチューブを足の裏に引っ掛け、足を前方に伸ばし座ります。その際、膝を軽く曲げます。
②息を吐きながら、グリップを後方に引いていき、ゆっくり元に戻します。その際、背筋はしっかり伸ばしてください。
③肘が外側に開かないようにしてください。

#### ●太ももとおしりのエクササイズ

①仰向けになり、片足を持ち上げ足の裏にチューブを引っ掛けます。その際、もう一方の足は立て膝にします。
②チューブを通した足は、しっかり膝を曲げて、その足を胸に引き寄せます。
③息を吐きながら、その足を斜め上に伸ばし、膝が伸びたらゆっくり元に戻します。

#### ●おしりの外側のエクササイズ

①立て肘で横になり、二つ折りにしたチューブを上の足の裏に引っ掛けます。
②下の足は軽く膝を曲げてチューブを押さえ、もう一方の手でグリップを握ります。
③息を吐きながら上の足を上に持ち上げ、ゆっくり元に戻します。